

دستورالعمل اسکراب کردن به (روش ۵ دقیقه ای)

قبل از شروع کار، کلیه وسایل اضافی (ناخن مصنوعی، حلقه انگشتر، ساعت، دستبند) را خارج کنید.



ناخن ها از نظر کوتاه و بدون گوشه بودن بررسی کنید و در صورت لزوم کوتاه نمایید و با سوهان صاف کنید.



قبل از شروع اسکراب، کلاه خود را کاملاً مرتب کنید و از پوشیده بودن کامل موها و گوش ها مطمئن شوید.



ماسک خود را به نحوی که کاملاً دهان و بینی را بپوشاند و زیاد شل و سفت نباشد بزنید.



ماسک خود را به نحوی که کاملاً دهان و بینی را بپوشاند و زیاد شل و سفت نباشد بزنید.



اگر عینک دارید ، شیشه های آن را کاملاً تمیز کنید و پوشش محافظ چشم یا شیلد صورت را بپوشید.



دمای آب را به میزان دلخواه برسانید (ولرم)



توجه کنید در تمام مراحل حین و بعد از اسکراب انگشتان و مچ دست بالاتر از بازوها نگه داشته شوند، پوست و ناخن ها بایستی از نظر زخم و خراش بررسی شوند.



دستها را تا آرنج با آب مرطوب نمایید.



به میزان ۲ تا ۳ میلی لیتر (حدود ۶ قطره) از ماده آنتی سپتیک روی دست بریزید.



دست ها و ساعد را تا حدود ۵ سانتی متر بالای آرنج چندین بار بشویید . در حالی که دست ها را بالا نگه داشته اید، آنها را به زیر شیر آب برده و آبکشی کنید. بازوها را به نحوی خم کنید که آب از نوک انگشتان به سمت آرنج رفته و آنجا به پایین بچکد.



یک برس استریل را از جابرسی به روش صحیح بردارید و ماده ضدعفونی کننده را روی آن بریزید.



شستن دست ها با برس را در مدت ۵ دقیقه با توالی زیر انجام دهید: 1. ناخن ها (۳۰ ثانیه) ۲. انگشتان از ناخن ها به سمت قاعده انگشتان و کف دست (۳۰ ثانیه) 3. پشت دست (۳۰ ثانیه) ۴. ساعد تا ۵ سانتی متر بالاتر از آرنج (



پس از شست و شوی یک دست برس را در دست دیگر قرار دهید و شست و شوی دستها را برای دست مقابل نیز تکرار کنید.



برس را آبکشی کنید و بدون پایین آوردن دستها ، آن را در ظرف مخصوص قرار دهید.



دست ها را کاملاً زیر آب ، آبکشی کنید ، طوری که دست ها بالاتر از آرنج باشد و آب از سمت انگشت ها به سمت آرنج رفته و به پایین بچکد.



پس از آبکشی دستها در حالی که دستها و آرنج به سمت بالا قرار گرفته است جهت خشک کردن دستها آماده شوید.

تصاویر اسکراب کردن

 <p>حاضر شدن در اتاق اسکراب و آماده کردن وسایل (برس، محلول اسکراب، سوهان)</p>	 <p>پوشیدن وسایل حفاظتی قبل از اسکراب کردن</p>
 <p>آبکشی دست ها</p>	 <p>بررسی پوست و ناخن ها</p>
 <p>برس زدن کف دست و ناخن ها</p>	 <p>برداشتن برس و محلول اسکراب</p>
 <p>آبکشی دست ها</p>	 <p>برس زدن ساعد و کنار گذاشتن برس</p>